



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**“ORIENTACION”**

NOMBRE:		FECHA: Semana 7 11 al 15 de mayo 2020.	CURSO: Tercer Año Básico.
OA08: Identificar y practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal; situaciones de potencial abuso; consumo de drogas.	Unidad 1	Habilidades a desarrollar:	Distinguir, Proponen, Evalúan.
	Reconocer y valorar la sexualidad como expresión de amor, vinculo e intimidad entre dos personas.		
<b>Objetivo de clase:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Distinguir entre actividades saludables y no saludables a través de una guía de aprendizaje de manera activa y respetuosa.</li> </ul>			
<b>Indicadores de Evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Distinguen actividades saludables de aquellas que no lo son.</li> <li>Proponen actividades recreativas saludables para realizar en su tiempo libre.</li> <li>Evalúan la realización de prácticas de vida saludable en su vida cotidiana.</li> </ul>			
<b>Instrucciones de la Actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leer contenido de la guía sobre los hábitos y actividad física saludables.</li> <li>Escribir en tu cuaderno de asignatura la fecha y el objetivo de clase de la guía de aprendizaje.</li> <li>Resolver las actividades propuestos por el profesor en esta guía.</li> <li>Enviar fotografía de cuaderno con la guía desarrollada al correo o WhatsApp de la profesora.</li> <li>Tienes hasta el viernes 15 de mayo para desarrollar tú guía.</li> <li>No olvidar que cualquier consulta se debe hacer al correo o WhatsApp</li> <li>Utiliza el video de apoyo que se presenta a continuación.</li> </ul>			

- Responder el ¿Cómo lo hice? En tu cuaderno de trabajo siguiendo las instrucciones.

Sitio web recomendado: <https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>

Docente: Daniela Palma G,  
Jhoselyn García.

Correo:  
equipo.pablogarrido@gmail.com

Horario de Consultas: 8:30 a 13:00 horas

>observa la imagen.



¿Qué observas en las imágenes?

¿Sabes lo que es una dieta desbalanceada? ¿Tu crees que las imágenes son mas bien positivas o negativas?



# 4 hábitos saludables durante la etapa escolar

**Alimentación infantil sana**  
Los niños en etapa escolar deben consumir entre 5 a 6 comidas diarias y en porciones adecuadas que proporcionen la energía que exige su cuerpo.

**Actividad física y recreativa para niños**  
El deporte y la lúdica mejoran el aprendizaje en los niños, la concentración, el estado de ánimo, la autoestima, la calidad del sueño y sus habilidades sociales.

**Higiene oral en los niños**  
Motiva a tus hijos con tu ejemplo a cepillarse los dientes mientras les enseñas cómo hacerlo realizando una buena limpieza bucal con los tuyos.

**Sueño reparador en la etapa escolar**  
Establece una hora para que los niños vayan a dormir y otra para que se levanten, el tiempo de descanso dependerá de cada pequeño y sus necesidades personales.

## ASPECTOS QUE AFECTAN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

**CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS: TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS**

**SEDENTARISMO, FALTA DE EJERCICIO**

**INSOMNIO**

**ESTRÉS**

**FALTA DE HIGIENE PERSONAL**

**CONTAMINACIÓN AMBIENTAL**

**NO RELAJAR ACTIVIDADES DE OCIO O AFICIONES**

**DIETA DESBALANCEADA**

**FALTA DE RELACIONES INTERPERSONALES**

Doktuz

## >Actividad

Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son los hábitos saludables?
2. ¿Cuáles son los hábitos que no hay que tener en la vida cotidiana?
3. ¿Qué hábitos saludable o no saludable se reflejan más en tu vida cotidiana?
4. ¿Crea una rutina saludable tanto en la alimentación como en actividad física? Sigue el ejemplo.




hora	Lunes	Martes					
9:00	Desayuno Cereal de granola + leche + fruta.						
10.00	Estudiar LENGUAJE						
	Snack Palomitas caceras.						
14.00	Almuerzo Puré de zapallo con pollos al horno.						
15:00	Ejercicios de 40 minutos. ¿Qué ejercicios?						
16:00	Snack Vaso de leche						
17:00	Estudiar Ciencias naturales						
19:00	Pan con queso Zumo de fruta						
21:00	Durmiendo						



## > ¿Cómo lo hice?

Dibuja 1 Bien  
Dibuja 2 Regular  
Dibuja 3 En trabajo

Te invitamos a evaluar tu desempeño en la guía de aprendizaje. Para ello, lee los criterios y dibuja la cantidad de caritas que se te identifica.

CRITERIO	Dibuja
1-Cumplí con leer y desarrollar mi guía de aprendizaje	
2-Comprendí el contenido y la actividad de esta guía de aprendizaje.	
3-Me pareció interesante el contenido.	
4-Como me sentí realizando la actividad.	